

ÅBENT VAND TRÆNING # 4/16

BEVÆG
DIG FOR
LIVET


Husk at nyde det område I svømmer i. Brug fx afsvømningen til at fornemme lyset og vinden på netop den dag I svømmer og sammenlign evt. med tidligere oplevelser.



Uge 2 / Træning 2

Opvarmning	Vend dig fra rygliggende til maveliggende 4-6 gange. Svøm en stille tur på ca. 300 meter. Se video
Teknik	Svøm sammen med din makker 2-3x ca. 200 meter crawl, hvor I skiftes til at overhale hinanden.
Kondition	Svøm 50 crawltag, hvor du trækker vejret hver 2. gang og 50 crawltag, hvor du trækker vejret hver 3. gang. Gentag et par gange og hold cirka 20 sekunders pause mellem hvert sæt. Svøm i 10 minutter uden pause stille og roligt tempo. Kig frem ved vejtrækningen. Se video med vejtrækning hver 2. og 3. gang - Se video om at kigge frem ved vejtrækning
Afsvømning	Flyd på ryggen og svøm høj rygsvømning. Svøm 10 armtag høj ryg den ene vej og svøm 10 armtag høj ryg den anden vej. Gentag flere gange. Se video

Svømmedistance	Omkring 1000-1200 meter.
----------------	--------------------------

	AfterSwim: Husk at medbringe kaffe, the og lidt kage som I kan nyde bagefter :-)
---	---